

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK
MATERI KEBUGARAN JASMANI PENJASORKES SMP
KURIKULUM 2013**



Oleh:
Muhammad Azwar Anas
12711251047

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Olahraga

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

ABSTRAK

MUHAMMAD AZWAR ANAS: Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Proyek Materi Aktivitas Kebugaran Jasmani Penjasorkes SMP Kurikulum 2013. Tesis, Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Tujuan penelitian adalah menghasilkan model pembelajaran berbasis proyek materi aktivitas kebugaran jasmani Penjasorkes SMP Kurikulum 2013 yang valid, praktis, dan efektif.

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Adapun model pembelajaran yang dikembangkan akan dideskripsikan pada buku model, sedangkan perangkat pendukung model yang dikembangkan berupa rencana pelaksanaan pembelajaran, buku panduan proyek, dan lembar kerja siswa. Penelitian ini menggunakan model pengembangan Nieveen, Mckenney & Akker yang meliputi tahap *preliminary research* (review literatur), tahap *prototyping stage* (merancang petunjuk desain), tahap *summative evaluation* (evaluasi sumatif), dan *systematic reflection and documentation* (menuliskan keseluruhan studi). Aspek kualitas produk pengembangan berdasarkan kualitas produk dari Nieveen yang terdiri dari tiga aspek yaitu valid, praktis, dan efektif. Subjek uji coba penelitian terdiri atas dua kelas siswa SMP Negeri 1 Ngaglik dan SMP Negeri 1 Sleman kelas VII sebagai kelas uji coba lapangan 1, dan empat kelas siswa SMP Negeri 2 Sleman, SMP Negeri 2 Turi, SMP Negeri 2 Mlati, dan SMP Negeri 3 Sleman kelas VII sebagai kelas uji coba lapangan 2. Instrumen penelitian ini terdiri atas: (1) kevalidan: penilaian validator terhadap model pembelajaran, rencana pelaksanaan pembelajaran, buku panduan proyek, lembar kerja siswa; (2) kepraktisan: lembar penilaian kepraktisan guru, lembar penilaian kepraktisan siswa, dan lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran (3) keefektifan: tes hasil belajar.

Hasil validasi terhadap model pembelajaran yang dikembangkan dan perangkat pendukungnya yaitu rencana pelaksanaan pembelajaran, buku panduan proyek, dan lembar kerja siswa telah memenuhi kriteria valid. Hasil uji coba lapangan 1 dan uji coba lapangan 2 menunjukkan model pembelajaran dan perangkat pendukung model pembelajaran yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kepraktisan dan keefektifan.

Kata Kunci: aktivitas kebugaran jasmani, model pembelajaran berbasis proyek

ABSTRACT

MUHAMMAD AZWAR ANAS: *Developing a Project-Based Learning Model on the Physical Fitness Activity Materials of Physical Education of Junior High School in Curriculum 2013*. Thesis, Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2019.

The purpose of the research is to develop a learning model based on the physical fitness activity materials for junior high school physical education according to Curriculum 2013, which is valid, practical and effective.

This research is research and development. The developed teaching model was described in a model book, while the supporting device of the developed model was in the form of lesson plans, project guide-book, and student worksheet. This study used the development model of Nieveen, Mckenney & Akker including the preliminary research stage, prototyping stage, summative evaluation, and systematic reflection and documentation. The quality aspect of the developed model was based on the quality of the product by Nieveen consisting of three aspects: validity, practicality and effectiveness. The trial subjects consisted of two classes of students of State Junior High School 1 Ngaglik as the field trial I class and four classes of grade VII students of Junior High School 2 Sleman, State Junior High School 2 Turi, State Junior High School 2 Mlati, dan State Junior High School 3 Sleman as the field trial 2 classes. The instrument in this study consisted of (1) for the validity: validator sheet for assessing the teaching model, teaching implementation plan, project guide-book, and student worksheet; (2) for the practicality: assesement sheet of the practicality of the teacher, assessment sheet of the practicality of the students, and observation sheet of teaching feasibility, and (3) for the effectiveness: a learning achievement test.

The result of the validation of the developed teaching model and supporting device consisting of teaching implementation plan, project guide-book, and student worksheet shows that the developed teaching model and its supporting device meet the validity criterion. The results of the field trial 1 and the field trial 2 indicate that the developed teaching model and its supporting device meet the criteria of practicality and effectiveness.

Keywords: *physical fitness activity, project-based learning model*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Muhammad Azwar Anas

Nomor Mahasiswa : 12711251047

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Juni 2019
Yang membuat pernyataan



Muhammad Azwar Anas
NIM 12711251047

LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK MATERI AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI PENJASORKES SMP KURIKULUM 2013

MUHAMMAD AZWAR ANAS
NIM 12711251047

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 2 April 2019

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Suharjana, M. Kes
(Ketua/Penguji)

12/6/2019

Dr. Dimyati, M.Si
(Sekretaris/Penguji)

15/5/2019

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
(Pembimbing/Penguji)

13/6/2019

Dr. Sri Winarni, M.Pd
(Penguji Utama)

24/4/2019

Yogyakarta, 18-7-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M. A
NIP 19570719 198303 1 004

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Allah SWT atas lindungan, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul "Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Proyek Materi Aktivitas Kebugaran Jasmani Penjasorkes SMP Kurikulum 2013" dengan baik.

Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman M.Ed, selaku dosen pembimbing, ucapan terimakasih juga kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf yang telah banyak membantu penulis sehingga tesis ini terwujud.
2. Kaprodi Ilmu Keolahragaan Bapak Prof. Dr. Suharjana, M.Kes dan Ibu Dr. Sri Winarni selaku Reviewer serta para dosen yang telah memberikan masukan sehingga tesis ini bisa diselesaikan dengan baik, atas segala arahan, bimbingan dan bantuan dalam penulisan tesis ini sehingga tesis ini dapat diselesaikan.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd dan juga Prof. Dr. Suharjana, M.Kes selaku Validator yang telah memberikan penilaian dan masukannya sehingga dapat menyempurnakan model pembelajaran berbasis proyek materi aktivitas kebugaran jasmani penjasorkes SMP kurikulum 2013 yang dikembangkan.
4. Kepala sekolah SMP Negeri 1 Ngaglik, SMP Negeri 1 Sleman, SMP Negeri 2 Sleman, SMP Negeri 3 Sleman, SMP Negeri 2 Turi, SMP Negeri 2 Mlati

beserta seluruh guru dan karyawan atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik sehingga penelitian ini berjalan dengan baik dan lancar.

5. Orang tua tercinta Ayahanda Muhammad Yusuf Wibisono (alm) dan Ibunda Sri Wahyuni dan adik dan kakak tersayang serta seluruh keluarga tercinta yang memberikan doa, motivasi dan dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis memperoleh kemudahan dalam menyelesaikan studi.
6. Istri tercinta Sri Nurhayati, S.Pd yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, semangat dan bantuan selama ini.
7. Teman-teman mahasiswa Program Pasca Sarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan Tahun 2012 Universitas Negeri Yogyakarta atas segala bantuan dan dukungan selama ini.
8. Pihak-pihak lain yang telah membantu penyelesaian tesis ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Teriring doa semoga berbagai amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dan kiranya menjadi amal jariyah di sisi Allah SWT, dan semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Amiin.

Yogyakarta, Maret 2019

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'M' followed by a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Muhammad Azwar Anas

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Pengembangan	11
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan	12
G. Manfaat Pengembangan	12
H. Asumsi Pengembangan	13
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Teori	15
1. Model Pembelajaran	15
2. Pembelajaran Berbasis Proyek	23
3. Kebugaran Jasmani	49
4. Kurikulum 2013	53
5. Materi Kebugaran Jasmani Penjasorkes SMP Kurikulum 2013	65
6. Pengembangan Model Pembelajaran Materi Aktivitas Kebugaran Jasmani Penjasorkes	68
B. Kajian Penelitian yang Relevan	79

C. Kerangka Pikir	81
D. Pertanyaan Penelitian	83
BAB III. METODE PENELITIAN.....	84
A. Model Pengembangan.....	84
B. Prosedur Pengembangan.....	85
C. Desain Uji Coba Produk.....	95
1. Desain Uji coba	95
2. Subjek Uji Coba.....	97
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	98
4. Teknik Analisis Data.....	103
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	120
A. Hasil Pengembangan Produk Awal	120
1. Tahap <i>Preliminary Research</i>	120
2. Tahap <i>Prototyping Stage</i>	123
3. Tahap <i>Summative Evaluation</i>	125
4. Tahap <i>Systematic Reflection and Documentation</i>	132
B. Hasil Uji Coba Produk	132
1. Data Hasil Validasi Ahli dan Praktisi.....	132
2. Data Hasil Uji Coba Lapangan	137
C. Revisi Produk	145
1. Revisi Produk dari Hasil Validasi Ahli dan Praktisi	145
2. Revisi Produk dari hasil Uji Coba Lapangan	146
D. Kajian Produk Akhir	146
E. Keterbatasan Penelitian	148
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	149
A. Simpulan tentang Produk	149
B. Saran Pemanfaatan Produk	150
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut	151
DAFTAR PUSTAKA.....	152

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 KI dan KD mata pelajaran Penjasorkes kelas VII SMP	9
Tabel 2 Tahapan <i>Project Based Learning</i>	38
Tabel 3 Kompetensi Inti Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah	60
Tabel 4 Mata pelajaran Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah	61
Tabel 5 Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII pada kurikulum 2013.....	62
Tabel 6 Sintaks Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Berbasis Proyek	69
Tabel 7 Kriteria validitas, praktis, dan efektif menurut Nieveen	76
Tabel 8 Representasi kualitas menurut Nieveen	76
Tabel 9 Instrumen Penelitian pada Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Proyek Aktivitas Kebugaran Jasmani	92
Tabel 10 Data Hasil Validasi Instrumen Penelitian	104
Tabel 11 Analisis Data Instrumen Penelitian	104
Tabel 12 Indikator Validasi Tes Hasil Belajar.....	105
Tabel 13 Pedoman Penilaian Validasi	106
Tabel 14 Pedoman Penilaian Validasi THB	107
Tabel 15 Data Validasi THB	107
Tabel 16 Analisis Data Validasi THB	108
Tabel 17 Konversi ke dalam bentuk Kualitatif	112
Tabel 18 Kategori Nilai Validasi Model Pembelajaran	112
Tabel 19 Kategori Nilai Validasi RPP.....	113
Tabel 20 Kategori Nilai Validasi LKS.....	114
Tabel 21 Kategori Nilai Validasi BPP.....	115
Tabel 22 Kategori Nilai Kepraktisan dari Guru.....	116
Tabel 23 Kategori Nilai Kepraktisan dari Siswa.....	117
Tabel 24 Pedoman Kriteria Tes Hasil Belajar (THB)	119

Tabel 25 Data Validasi Model Pembelajaran	133
Tabel 26 Analisis Data Validasi Model Pembelajaran.....	133
Tabel 27 Data Validasi RPP.....	134
Tabel 28 Analisis Data Validasi RPP.....	134
Tabel 29 Data Validasi BPP.....	135
Tabel 30 Analisis Data Validasi BPP	136
Tabel 31 Data Validasi LKS	137
Tabel 32 Analisis Data Validasi LKS.....	137
Tabel 33 Data Penilaian Kepraktisan dari Guru.....	138
Tabel 34 Analisis Data Hasil Penilaian Kepraktisan dari Guru.....	138
Tabel 35 Data Penilaian Kepraktisan dari Siswa	139
Tabel 36 Analisis Data Hasil Penilaian Kepraktisan dari Siswa Uji Coba Lapangan 1	140
Tabel 37 Analisis Data Hasil Penilaian Kepraktisan dari Siswa Uji Coba Lapangan 2	140
Tabel 38 Data Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran Uji Coba Lapangan 1.....	141
Tabel 39 Data Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran Uji Coba Lapangan 2.....	141
Tabel 40 Analisis Data Hasil Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran Uji Coba Lapangan 1.....	142
Tabel 41 Analisis Data Hasil Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran Uji Coba Lapangan 2.....	142
Tabel 42 Data Tes Hasil Belajar Uji Coba Lapangan 1.....	143
Tabel 43 Analisis Data Tes Hasil Belajar Uji Coba Lapangan 1	143
Tabel 44 Data Tes Hasil Belajar Uji Coba Lapangan 2	144
Tabel 45 Analisis Data Tes Hasil Belajar Uji Coba Lapangan 2	144
Tabel 46 Revisi LKS	145
Tabel 47 Revisi BPP	146

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Prosedur Pengembangan.....	87

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1. LEMBAR PENILAIAN FORMAT VALIDASI DAN INSTRUMEN KEVALIDAN	157
a. Lembar Penilaian Format Validasi	157
b. Lembar Penilaian Validator terhadap Model Pembelajaran	157
c. Lembar Penilaian Validator terhadap RPP.....	160
d. Lembar Penilaian Validator terhadap Lembar Kerja Siswa (LKS)	163
e. Lembar Penilaian Validator terhadap Buku Panduan Proyek (BPP) ..	166
f. Lembar Penilaian Validator terhadap THB.....	178
LAMPIRAN 2. INSTRUMEN KEPRAKTIKAN DAN KEEFEKTIFAN INSTRUMEN.....	172
a. Lembar Penilaian Kepraktisan Guru.....	254
b. Lembar Penilaian Kepraktisan Siswa.....	278
c. Lembar Observasi Keterlaksanaan Model Pembelajaran.....	281
LAMPIRAN 3. DATA DAN ANALISIS DATA HASIL VALIDASI.....	287
a. Hasil Penilaian Format Validasi.....	287
b. Hasil Validasi Model Pembelajaran.....	288
c. Hasil Validasi Buku Panduan Proyek (BPP)	289
d. Hasil Validasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	290
e. Hasil Validasi Lembar Kerja Siswa (LKS)	291
LAMPIRAN 4. ANALISIS DATA HASIL UJI COBA TES HASIL BELAJAR (THB)	292
a. Analisis Reliabel THB.....	292
LAMPIRAN 5. ANALISIS DATA HASIL UJI COBA LAPANGAN.....	293
a. Hasil Uji Coba Lapangan Kepraktisan dari Guru.....	293
b. Hasil Uji Coba Lapangan Kepraktisan dari Siswa.....	295
c. Hasil Uji Coba Lapangan Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran...	301
d. Hasil Uji Coba Lapangan Tes Hasil Belajar.....	303
LAMPIRAN 6. Surat-surat Penelitian.....	310